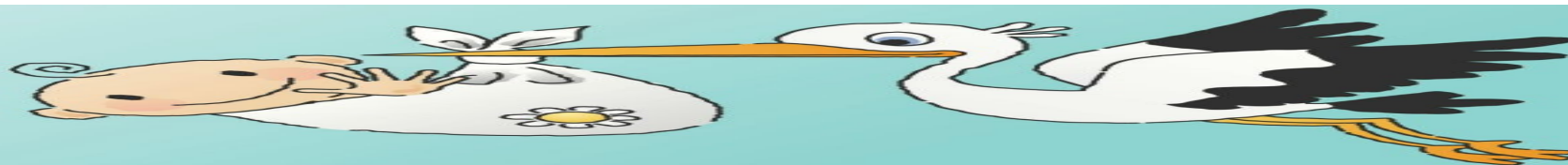




Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Kalács , Margarin	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Halkrém, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Tej , Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém újhagymával, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kávés tej cukor nélkül , Gyümölcsstea cukor nélkül, Tojáskrém , Fehérkenyér, Kaliforniai paprika	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Házi sajtkrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Sárgarépa
		Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 Kj	Energia: 245,72 Kcal / 1 027,11 Kj	Energia: 242,56 Kcal / 1 013,90 Kj	Energia: 222,15 Kcal / 928,59 Kj	Energia: 261,05 Kcal / 1 091,19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,22 g 9,64 g 5,06 g	10,68 g 10,16 g 4,52 g	12,65 g 6,94 g 3,69 g	9,78 g 7,19 g 3,84 g	12,78 g 9,16 g 5,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,89 g 9,71 g 0,69 g	27,46 g 6,92 g 0,85 g	31,74 g 6,91 g 0,31 g	28,62 g 6,98 g 0,79 g	31,41 g 6,95 g 0,51 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé 100%	Házi joghurtital	Joghurtos körteturmix cukor nélkül	Meggyes turmix	Kefír
		Energia: 51,18 Kcal / 213,93 Kj	Energia: 95,66 Kcal / 399,86 Kj	Energia: 63,22 Kcal / 264,26 Kj	Energia: 94,85 Kcal / 396,47 Kj	Energia: 33,06 Kcal / 138,19 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,65 g 0,18 g 0,00 g	4,80 g 4,80 g 2,97 g	2,78 g 2,69 g 1,60 g	3,84 g 3,51 g 2,40 g	3,40 g 0,10 g 0,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
10,90 g 0,00 g 0,00 g	7,89 g 4,44 g 0,32 g	6,72 g 1,84 g 0,17 g	11,82 g 8,52 g 0,16 g	4,60 g 0,00 g 0,30 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tojáspörkölt, Zöldbabfőzelék , Alma, Kiwi	Csirkemájvagdalt tojáskokcával, Karfiolfőzelék , Alma	Majorannás pulykatokány, Tökfőzelék zabliszttel, Alma	Rakott brokkoli bulgurral, Alma	Húsgombóc kölessel, Zöldborsós-karalábefőzelék, Alma
		Energia: 280,88 Kcal / 1 174,08 Kj	Energia: 256,89 Kcal / 1 073,80 Kj	Energia: 311,09 Kcal / 1 300,36 Kj	Energia: 252,28 Kcal / 1 054,53 Kj	Energia: 312,72 Kcal / 1 307,17 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,79 g 15,28 g 3,20 g	14,92 g 8,57 g 2,45 g	16,28 g 14,32 g 2,76 g	16,18 g 9,37 g 1,21 g	18,56 g 11,81 g 2,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,00 g 2,30 g 0,62 g	28,98 g 2,76 g 0,88 g	25,20 g 2,30 g 0,64 g	21,67 g 0,07 g 0,40 g	32,00 g 2,76 g 0,61 g		



Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrókrém sárgarépás, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kávés tej cukor nélkül, Gyümölcsstea cukor nélkül, Köleskörözött, Fehérkenyér, Paradicsom	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Tavaszi felvágott, Liga margarin, 20%-os, Fehérkenyér, Jégcsap retek	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Vajkrém, Fehérkenyér, Lillahagyma	Tej, 2,8%-os, Gyümölcsstea cukor nélkül, Túrós táska
		Energia: 240,38 Kcal / 1 004,79 Kj	Energia: 234,07 Kcal / 978,41 Kj	Energia: 233,33 Kcal / 975,32 Kj	Energia: 263,92 Kcal / 1 103,19 Kj	Energia: 276,65 Kcal / 1 156,40 Kj
		Fehérje 12,16 g Zsír 6,72 g T.Zsírsvav 3,59 g	Fehérje 8,24 g Zsír 7,57 g T.Zsírsvav 3,56 g	Fehérje 9,61 g Zsír 8,68 g T.Zsírsvav 4,57 g	Fehérje 8,04 g Zsír 12,53 g T.Zsírsvav 7,23 g	Fehérje 9,22 g Zsír 15,00 g T.Zsírsvav 6,29 g
		Szénhidrát 32,17 g Cukor 6,93 g Só 0,32 g	Szénhidrát 32,42 g Cukor 7,11 g Só 0,80 g	Szénhidrát 28,56 g Cukor 6,98 g Só 1,14 g	Szénhidrát 29,09 g Cukor 7,58 g Só 0,69 g	Szénhidrát 25,79 g Cukor 11,91 g Só 0,59 g

BÖLCS. VEZ.

GYERMEKORVOS

ÉLELM. VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!